

Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-75
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-05
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-56
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
21.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-45
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Котомчина Т.А.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-53
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
36.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-48
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50



Директор Подгоряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
30.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-604, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-63	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-712, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-86	92-00
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-149	184-00



Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
24.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-88	99-03
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	67-52
Итого за день		Калорийность-969, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-136	166-55



Директор _____ Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-788, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-98	95-07
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	67-52
Итого за день		Калорийность-992, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-146	162-59

Директор _____



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	Суп фасолеый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
55/55	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
41,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-82
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			117-10
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник			67-52
Итого за день			184-62



Директор: Котомчина Л.В.

Шеф-повар: [Signature] Котомчина Т.А. Калькулятор: [Signature] Брованова Н.В.

Меню "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-75
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-05
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-483, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-52	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-45
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-512, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-56	79-25
Итого за день		Калорийность-995, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-108	158-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шел Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-53
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-631, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-68	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароньы отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
36,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-48
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-710, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-85	94-25
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153	188-50



Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 12 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-604, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-63	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-712, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-86	92-00
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-149	184-00

Директор _____ Л.В.

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-88	99-03
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	67-52
Итого за день		Калорийность-969, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-136	166-55



И.В. Потеряева

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

25.01.2024 (четверг)

Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-788, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-98	95-07
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	67-52
Итого за день		Калорийность-992, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-146	162-59



Директор Петряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.